

Cycle d'initiation au ski de randonnée 2024

Ce cycle d'initiation s'adresse à des skieurs de piste confirmés, souhaitant découvrir la pratique du ski de randonnée et pouvoir s'y adonner ensuite dans le cadre de sorties collectives ou plus tard, de manière autonome. Il est ouvert à toutes les personnes débutantes en ski de randonnée et qui souhaitent acquérir les bases dans cette discipline.



Les objectifs du cycle

L'objectif principal de ce cycle pédagogique est de sensibiliser les participants aux différents aspects du ski de randonnée : apprendre à utiliser son matériel et un DVA (DéTECTEUR de Victime d'Avalanche), comprendre le rôle de la cartographie, de la nivologie, du choix d'un itinéraire, etc. Le deuxième objectif est de réaliser de belles courses avec un groupe motivé pour passer de bons moments en montagne.



Les prérequis

- Un bon niveau de ski de piste (maîtrise de sa vitesse et de sa trajectoire)
- Un début d'expérience en ski hors-piste (niveau stem)
- Le ski de randonnée étant un sport exigeant, une bonne forme physique est absolument nécessaire
- S'agissant d'un cycle avec une logique de progression, **la présence des participants à toutes les activités est requise.**

Nombre maximum de participants : **12**

Responsable : Marie – Noëlle Roux. Tel : 06 33 88 69 22 marinoroux57@gmail.com

Inscriptions et renseignements directement auprès d'elle.

Coût : adhésion au CAF de l'Ouest Lyonnais + covoiturage (environ 35 €/sortie) + refuge (dernier week-end) +/- location des skis (pack sécurité prêté gratuitement par le club)

Le cycle comprend :

- Un samedi matin consacré à la prise en mains du DVA (DéTECTEUR de Victimes d'Avalanche), organisé au parc de Lacroix-Laval à Marcy (2, 9 ou 16 décembre)
- Une réunion de présentation/organisation dans la semaine du 11 au 15 décembre à 20h, qui aura lieu soit à Dardilly, soit à Ecully.
- Trois sorties à la journée de difficulté croissante :

Dimanche 14 Janvier : Casse Mansion (2 430 m) depuis les Karellis. D+ 830 m.

Dimanche 28 Janvier : Pointe d'Andey (1877 m) depuis Brizon. Aravis. D+ 830 m.

Dimanche 11 Février : Orionde (2 041 m) depuis Prabert. Belledonne. D+ 900 m.

- **Le week-end des 9/10 mars** au refuge de Terre Rouge (2 182 m). Thabor :

J1 : montée au refuge + exercices collectifs DVA – J2 : Pointe de Terre Rouge (3 080 m)